



あけましておめでとうございます。  
 ひさしぶりの給食ですね。  
 冬休みは、どんなお昼を食べていましたか？  
 今月は、不自由なく食事ができることに感謝して、きれいなものでも一口食べるように、がんばってみましょう！



たものたいせつ  
**食べ物を大切にしましょう！**

毎日食べている食事やおやつなどを、なにげなく残していませんか？ほんの少しと思っても、積み重なるとたくさんの量になります。



あきた      あじがきらい      食べたくない      おなかがいっぱい

上のような理由から食べ物を残してよいのでしょうか？私たちは生きていくために、たくさんの動物や植物の命をもらっています。食事を残してしまったり、食べ物にもうしわけないですね。きれいなものでも一口からがんばって食べるようにしましょう。ちょうせんしていくうちに食べられるようになることがありますよ！最後の一口まで食べられるようになって、心からごちそうさまを言えるようになってほしいです。

**野菜を食べよう！野菜のはたらき**  
 みなさん野菜をしっかりと食べていますか？  
 野菜には、ビタミンや食物せんいなどの栄養がたくさんふくまれていて、体の調子を整えてくれるはたらきがあります。  
 寒い時期にはインフルエンザが流行しますから、予防のためにもしっかりと食べてもらいたいと思います。



ひまんの予防



はだあれの予防

べんぴの予防

